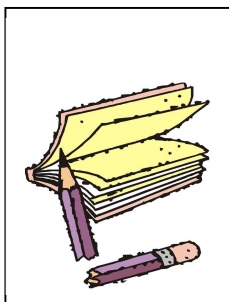


BIBLIOGRAFÍA SOBRE SENTIDO DEL HUMOR Y OPTIMISMO

Selección realizada por **Begoña García Larrauri**. Mayo de 2014
Para cualquier consulta adicional, podéis contar conmigo en
mgarciala@telefonica.net



Para saber más sobre sentido del
humor
y optimismo inteligente!!!

- Avia, D. y Vázquez, C. (2011). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas*. Madrid: Alianza. 2ª edición revisada y actualizada.
- Bloch, D. y Merritt, J. (2002). *El pensamiento positivo y los niños*. Madrid: Los libros del comienzo. 3ª edición (orig. 1995).
- Bloch, A. (1997). *La ley de Murphy*. Madrid: Temas de Hoy.
- Carbelo, B. (2005). *El humor en la relación con el paciente*. Barcelona: Masson.
- Castellví, E. (2007). *El taller de la risa. Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. Barcelona: Alba Editorial.
- Castellví, E. (2010). *Taller práctico de risoterapia*. Barcelona: Alba Editorial.
- Cousins, N. (1982). *Anatomía de una enfermedad o la voluntad de vivir*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Fernández, J. D. y Francia, A. (2009). *Educa con humor*. Málaga: Aljibe.
- García, Jule y Vío, K.G. V. (2005). *El humor en el aula (y fuera de ella)*. Madrid: Publicaciones ICCE.
- García Larrauri, B. (2013). Artículo sobre Aplicaciones del sentido del humor en el aprendizaje. <http://www.fundacionbotin.org/boletines-de-educacion-plataforma-educacion.htm>
- *García-Larrauri, B. (Dir.) (2010). *Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido. Todo rueda mejor si se engrasa con humor*. Madrid: Pirámide.
- *García-Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor. ¡Porque la vida con buen humor merece la pena!* Madrid: Pirámide. 2ª reimpresión, 2008.
- García Walker, D. (2000). *Los efectos terapéuticos del humor y la risa*. Edit. Sirio.
- Holden, R. (1999). *La risa: la mejor medicina*. Barcelona: Oniro.
- Jara, J. (2000) *El clown, un navegante de las emociones*. Sevilla: Proexdra
- Jara, J. y Mantovani, A. (2006). *El actor creativo. La actriz creativa. Manual para conseguirlo*. Bilbao: Artezblai
- Jáuregui, E. (2008). Tomarse el humor en serio. Aplicaciones positivas de la risa y el humor. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.), *Psicología positiva aplicada*. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- Jáuregui, E. (2007). *El sentido del humor. Manual de instrucciones*. Barcelona: RBA Libros.
- Jáuregui, E. y Fernández-Solís, J. D. (2008). *Alta Diversión: los beneficios del humor en el trabajo*. Barcelona: Alienta.
- Kataría, M. (2002). *Laugh for no reason*. Mumbai. Madhuri International.
- Klein, A. (2000). *Reír es sano*. Barcelona: Grijalbo. (Está agotado. Comprobar si hay una nueva edición!!!).

- Kleinke, Ch. (2001). *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Kushner, M. (1991). *Cómo hacer negocios con humor*. B. Aires. Granica.
- Lundin, S. C., Paul, H. y Christensen, J. (2001). *Fish. La eficacia de un equipo radica en su capacidad de motivación*. Barcelona: Urano.
- López Benedí, J.A. (2004). *Reír, para vivir mejor*. Barcelona: Obelisco.
- Lundin, S. C., Paul, H. Y Christensen, J. (2001). *Fish. La eficacia de un equipo radica en su capacidad de motivación*. Barcelona: Urano.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Urano.
- Martin, R. A. (2008). *La psicología del humor*. Madrid: Ediciones Orión.
- Marujo, H. A., Neto, L. M. y Perloiro, M. F. (2003). *Pedagogía del optimismo*. Madrid: Narcea.
- Marujo, H. A. y Neto, L. M. (2008). Programa VIP: hacia una Psicología Positiva aplicada. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.), *Psicología positiva aplicada*. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- Murray Banks (1999). *Qué hacer mientras espera al psiquiatra*. Málaga: Sirio S.A.
- Mora, R. (2010). *Medicina y terapia de la risa*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- Neto, L. M. y Marujo, H.A. (2002). *Optimismo e inteligencia emocional*. Barcarena, Lisboa: Preença.
- Pagés, E. de y Reñé, A. (2008). *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de concentración y relajación en el aula*. Barcelona: Graó.
- Payo, G. (1997). Educar el sentido del humor. En P. García Castillo y G. Payo (Coord.): *Visiones del humor. I Simposio sobre el humor: perspectivas multidisciplinares*. Caja Duero. Universidad de Salamanca y C. A. Machado.
- Payo, G. (2007). El potencial del humor y la risa en el aula. *Cuadernos de Pedagogía*, 364, 64-68.
- Quintero, E. (2005). *El humor entre teorías y prácticas*. Publicación independiente de Esther Quintero Cartagena. ISBN: 1-59608-172-4
- Riezu, M. I. (2013). *Del ojo clínico a la mirada humana. Humor constructivo y calidad de vida*. Bubok Publishing S.L.
- Rodríguez Idígoras, A. (ed.) (2002) . *El valor terapéutico del humor*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Rubinstein, H. (1989). *Psicosomática de la risa*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ruiz Irigoyen, J. (2001). *Humorizar la salud*. Cantabria: Sal Térrea. (es un libro muy sencillo pero incluye chistes gráficos muy amables. Sin grandes pretensiones).
- Salameh, W. A. y Fry, W. (eds.) (2004). *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Tamblyn, D. (2006). *Reír y aprender*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Torrabadella, P. y Corrales, J. (2002). *Cómo desarrollar el sentido del humor*. Las claves de la alegría interna. Barcelona: Océano.
- Vanistendael, S. (2004). Humor y resiliencia: la sonrisa que da la vida. En B Cyrulnik, B. y cols. *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa.
- Watzlawick, P. (2000). *El arte de amargarse la vida*. Barcelona: Herder
- Weinstein, M. y Barber, L. (2002). *Trabaje menos y gane más pasándolo bien*. Barcelona: Amat.
- Yerkes, L. (2003). *Con humor se trabaja mejor*. Barcelona: Ediciones Gestión 2000.
- Zelinski, E.J. (2001). *Pensar a lo grande*. Barcelona: Oniro.
- Zelinski, E.J. (2003). *El placer de no trabajar*. Barcelona: Ediciones Gestión 2000.
- Ziv, A. (1989). *El sentido del humor*. Bilbao: Deusto.

Algunas páginas web de interés relacionadas con el sentido del humor

- o **Asociación Vida y Risa.** Maribel Riezu, Arthur Verburg y otros. Maribel y Arturo son los creadores del programa HRS y sus diversas técnicas de desarrollo. Forman parte de la Red de Investigadores del humor (Humoraula). Pagina <http://www.vidayrisa.com/>
- o **The International Society for Humor Studies (ISHS)** es una organización académica y profesional dirigida a promover la investigación en humor. Muchos de los miembros de esta sociedad son profesores/as universitarias en diferentes campos: Arte y Humanidades, Biología y Ciencias Sociales, y Educación. La Asociación también incluye profesionales en el campo de la salud, periodismo, teatro... Su página web: <http://www.hnu.edu/ishs/>
Para obtener información del Nuevo Boletín electrónico de la ISHS, ver: <http://www.hnu.edu/ishs/ISHS%20Newsletters%20Online/Newsletter19.1.pdf>
- o **The Association for applied and therapeutic Humor (AATH)**, es una comunidad internacional de profesionales que incorporan el humor en sus vidas diarias. Proporciona información tanto de investigaciones actuales en el campo del humor como en sus aplicaciones prácticas. <http://www.aath.org/index.html>
- o **Laughter Yoga**, o Yoga de la risa, supone una nueva revolución en la medicina cuerpo-mente que combina ejercicios muy simples de risa y suaves respiraciones de yoga para incrementar la salud y la felicidad. La escuela de "Yoga de la risa" la dirige el Dr. Madan Kataria y su mujer. Su pagina: <http://www.laughteryoga.org/>
- o **Humor Terapéutico** es una página dedicada a promover el humor como una alternativa terapéutica, tanto para los profesionales de la salud mental y física como para el público en general. En ella encontrará artículos relacionados, frases humorísticas, enlaces, entre otras áreas de interés. La dirige la Dra. Esther Quintero Cartagena. <http://www.humorterapeutico.com/>
- o **Educahumor** es una página diseñada por Germán Payo Losa (licenciado en inglés y teología). Se centra en cómo desarrollar y aplicar el sentido del humor en grupos humanos y centros de trabajo y en la educación de modo más concreto. Su autor considera que para llevar el humor a la educación es bueno que los profesores tengan sentido del humor para poder transmitirlo y sean serios y divertidos. <http://www.educahumor.com/web/>
- o **Payasos sin fronteras:** <http://www.clowns.org/>. Todo o casi todo sobre clowns y payasos en Internet y en español (cursos, etc.): <http://www.clownplanet.com/>.
- o **La Fundación Theodora** tiene como misión hacer más llevadera la estancia de los niños en los hospitales. Esto es posible gracias a una actividad que es artística, divertida, imaginativa y que no conoce fronteras, sean geográficas, religiosas o de raza. Su página, <http://www.theodora.org/index-es.html>
- o **Página de Allen Klein**, autor citado en varias paginas de este libro. <http://www.allenklein.com/>

- o [Humor, Salud y Calidad de Vida](http://www2.uah.es/humor_salud/) , es una página de la profesora Begoña Carbelo, Dpto. Enfermería, Universidad de Alcalá de Henares: http://www2.uah.es/humor_salud/
- o **Humor Positivo** es una página creada por Jesús Damián Fernández Solís y Eduardo Jáuregui Narváez, pedagogo y psicólogo respectivamente. Ofrece servicios de formación a organizaciones interesadas en potenciar y aplicar sus propios recursos humorísticos. Dispone de múltiples enlaces. <http://www.humorpositivo.com/>
- o **Programa de Humor Gráfico de la Fundación Gral. Universidad de Alcalá** <http://www.humor.fgua.es/>
- o **Página sobre Psicología positiva** con enlaces, artículos, foro y una nueva revista destinada a difundir la psicología positiva en España y el resto de países de habla hispana, que cuenta con dos números y puede descargarse. <http://www.psicologia-positiva.com/noticias.html>
- o Enlaces externos en relación con Martin Seligman
 - [Authentic Happiness](http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/) cuestionarios online sobre aspectos de la felicidad. Como director del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania, Seligman muestra en la página siguiente cuestionarios diversos sobre las fortalezas personales, los síntomas de depresión, la felicidad auténtica o duradera, del optimismo acerca del futuro, etc. Para realizarlos la persona se ha de registrar previamente. <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>
 - ["Eudaemonia, the Good Life: A Talk with Martin Seligman"](#), en la que Seligman habla sobre la eudaemonía.
 - ["The Positive Psychology Center"](#) sitio dedicado a la psicología positiva.
- o

¡¡Confío os sean de utilidad!!



o